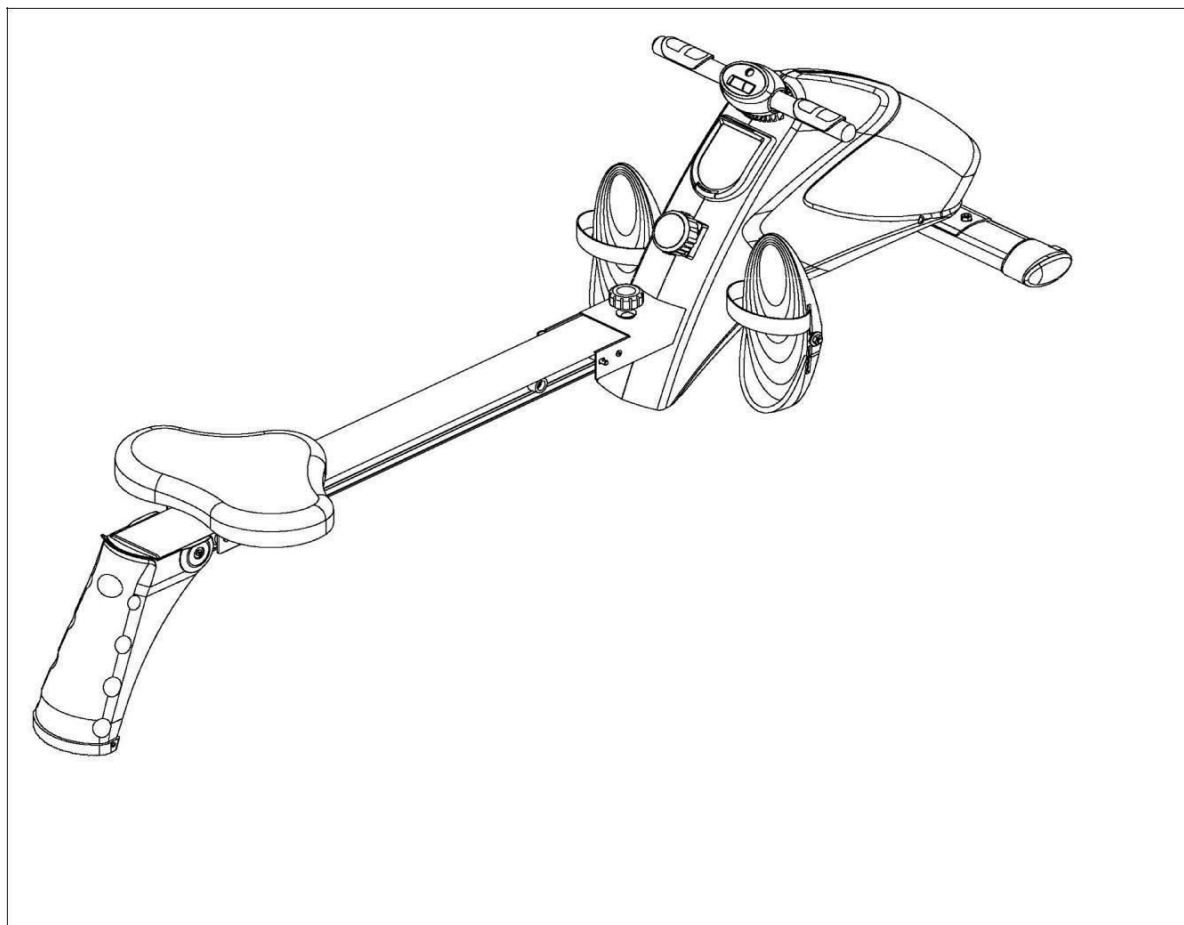




**RO- APARAT DE VASLIT MAGNETIC
AMAZONIAN – IN 2812**

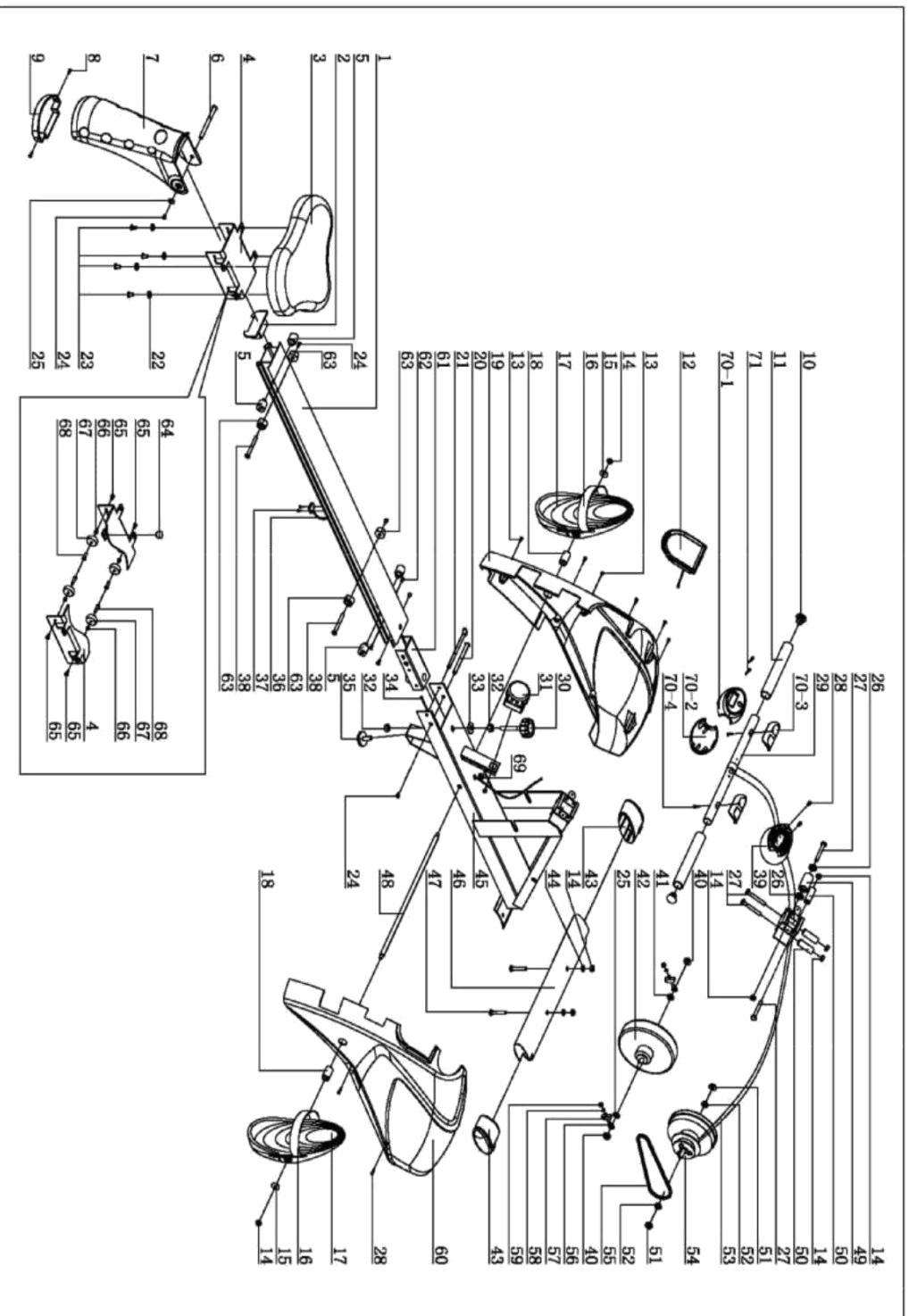


Instructiuni importante de securitate

Va rugam pastrati manualul pentru referinte ulterioare.

1. Este foarte important sa cititi tot manualul inainte de a incepe asamblarea, si de a folosi apaeratul. Utilizarea acestui aparat va fi sigura si eficienta doar daca asamblarea a fost facuta correct, daca aparatul este intretinut correct si daca este folosit correct. Este responsabilitatea dvs. pentru a va asigura ca toti utilizatorii au fost informati in legatura cu atentionarile si precautiile prezentate in manual.
2. Inainte de a incepe orice program de exercitii. Va recomandam sa faceti un consult si sa cereti recomandările medicului in legatura cu tipul de antrenament pe care ar trebui sa il urmati. Sfatul medicului este foarte important, mai ales daca folositi medicamente ce va afecteaza pulsul, tensiunea, si/ sau nivelul de colesterol.
3. Fiti foarte atenti la semnalele pe care vi le da organismul dvs. Un antrenament incorrect sau excesiv, poate dauna sanatatii. Opriti antrenamentul in cazul in care aveti una dintre urmatoarele simptome: durere, durere in piept,puls neregulat, durere de cap, ameteala sau greata. Daca aveti una din aceste simptome va rugam sa incetati antrenamentul, sis a consultati un medic inainte de a reincepe antrenamentele.
4. Nu lasati copii si animalele in apropierea aparatului. Acest echipament este destinat doar utilizarii de catre adulti.
5. Folositi aparatul doar pe suprafete solide, drepte, acoperite cu o protectie, pentru a proteja mocheta sau podeaua. Pentru siguranta va rugam sa lasati cel putin 0.5m in jurul aparatului.
6. Inainte de a utiliza echipamentul, verificati piulitele si suruburile sa fie bine stranse .
7. Nivelul de siguranta al echipamentului poate fi mentinut doar daca este periodic examinat, pentru a descoperi din timp anumite defectiuni cauzate de uzura.
8. Aparatul trebuie instalat pe o suprafata solida, si stabila, daca gasiti componente defecte in timpul asamblarii, , sau daca auziti un sunet neobisnuit venind de la aparat in timpul utilizarii acestuia,, opriti-va. Nu folositi din nou echipamentul din nou, pana nu ati reparat componentele defecte.
9. Purtati echipament sportiv in timpul utilizarii aparatului de vaslit, evitati sa purtati haine largi, ce s-ar putea prinde in aparat.
10. Acest echipament a fost testat si a fost certificat EN957 sub clasa H.C. Potrivit exclusive utilizarii casnice. Sarcina maxima admisa, 120kg. Frana este independenta de viteza.
11. A nu se utiliza in scop terapeutic.
12. Trebuie sa aveti grija in timp ce ridicati sau mutate aparatul, san u va raniti la spate. Pentru a muta sau ridica aparatul , cereti ajutorul si a unei alte personae, si folositi anumite tehnici de ridicare, san u va raniti la spate.
13. Parintii si persoanele ce au in grija copii, trebuie sa aiba grija ca acestia san u se joace in jurul aparatului. Curiozitatea si neatentia acestore poate duce la accidentari grave.
14. Daca copiilor le este permis sa foloseasca aparatul, acestia trebuie supravegheati indeaproape. Acestia trebuie instruiti in privinta utilizarii corecte a aparatului. Acestt aparat nu este o jucarie.
15. Daca intampinati probleme in asamblare sau utilizare. Si aveti nevoie de asistenta, va rugam sa contactati distribuitorul din tara dvs. Numerele de telefon se gasesc pe prima pagina a acestui manual.

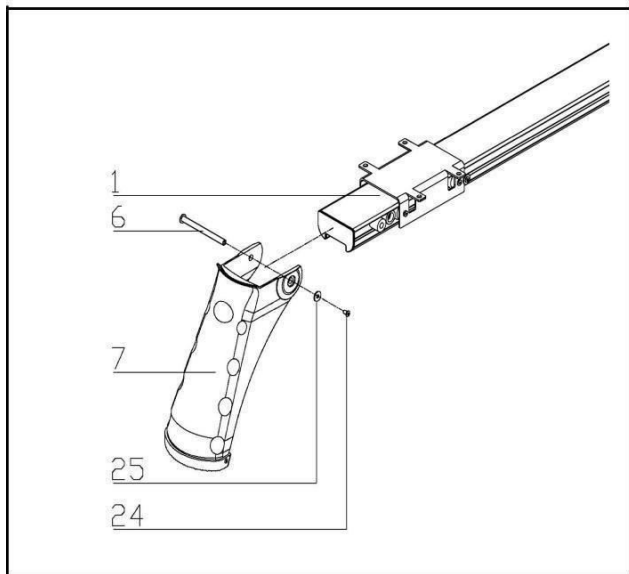
RM3160-01



Lista componente

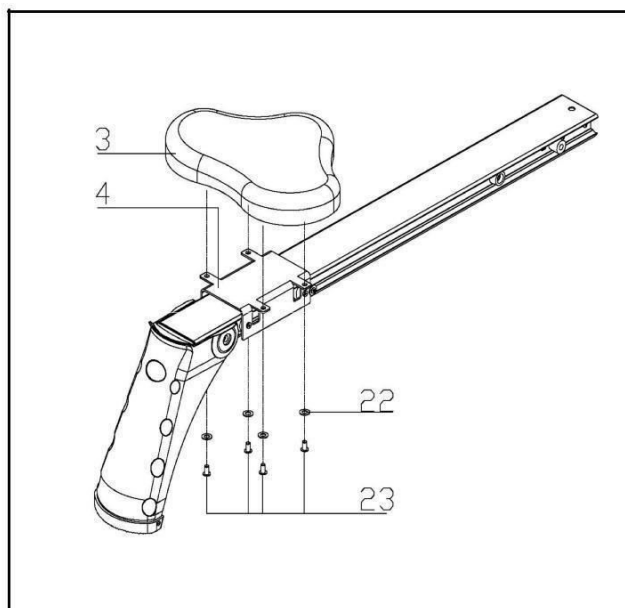
Nr.	DESCRIERE	CANT.	Nr.	DESCRIERE	CANT.
1.	Cadru	1	39.	Invelis	1
2.	Invelis cadru	1	40.	Piulita (M10*1)	2
3.	Scaun	1	41.	Piulita (M10*1)	1
4.	Suport scaun	1	42.	Roata volanta	1
5.	Opritor	4	43.	Capac picior fata	2
6.	Surub de fixare (φ9.5*115)	1	44.	Saiba (φ8)	2
7.	Picior spate	1	45.	Cadru	1
8.	Surub (ST4.2*10F)	7	46.	Picior fata	1
9.	Capac picior	1	47.	Surub (M8*50)	2
10.	Capac	2	48.	Ax pedala	1
11.	Manere spuma	2	49.	Rola 1(φ28*48)	1
12.	Computer	1	50.	Rola 2(φ17*48)	3
13.	Surub (ST4.2*15)	4	51.	Piulita (M10*1.25)	2
14.	Piulita(M8)	14	52.	Piulita (M10*1.25)	2
15.	Saiba(φ8)	2	53.	Curea	1
16.	Curea velcro	2	54.	Scripete	1
17.	Pedala	2	55.	Lant	1
18.	Bucse plastic	2	56.	Piulita (M6)	2
19.	Invelis (Stanga)	1	57.	Suport tip U	2
20.	Pivot	1	58.	Saiba	2
21.	Cui de fixare	1	59.	Piulita (M6)	2
22.	Saiba(φ8)	4	60.	Invelis (Dreapta)	1
23.	Surub(M8*15)	4	61.	Teava in forma de U	1
24.	Surub(M6*10)	4	62.	Surub cruce (M6*10)	4
25.	Saiba(φ10)	2	63.	Opritor	4
26.	Rulment	2	64.	Magnet	1
27.	Surub(M8*65)	4	65.	Surub cruce (M5*10)	4
28.	Surub cruce (ST4.2*19)	6	66.	Tub role	4
29.	Maner	1	67.	Roata pentru scaun	4
30.	Buton de ajustare(M10*55)	1	68.	Surub de fixare	4
31.	Buton de reglare a tensiunii	1	69.	Clema	1
32.	Piulita (M10)	2	70.	Computer	1
33.	Saiba (φ10)	1	70-1	Invelis superior pentru computer	1
34.	Cablu superior	1	70-2	Invelis inferior pentru computer	1
35.	Suport cauciuc	1	70-3	Senzor puls	1
36.	Cablu inferior	1	70-4	Surub	2
37.	Surub cruce (ST2.9*10)	2	71.	Surub cruce (ST3.5*30)	2

INSTRUCTIUNI DE ASAMBLARE



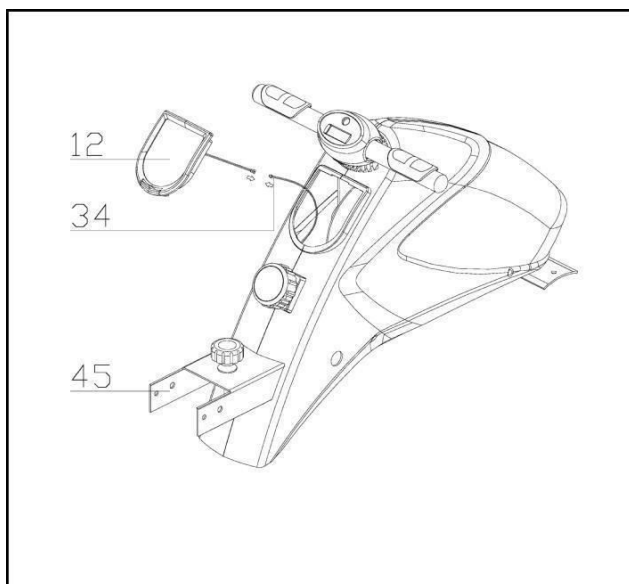
PASUL 1

Conectati cadrul aparatului (pt.1) la piciorul din spate (pt.7) trecand surubul de fixare ($\phi 9.5 \times 115$) (pt.6) prin picior, si fixate cu o saiba (pt.25) si un surub (M6*10) (pt.24).



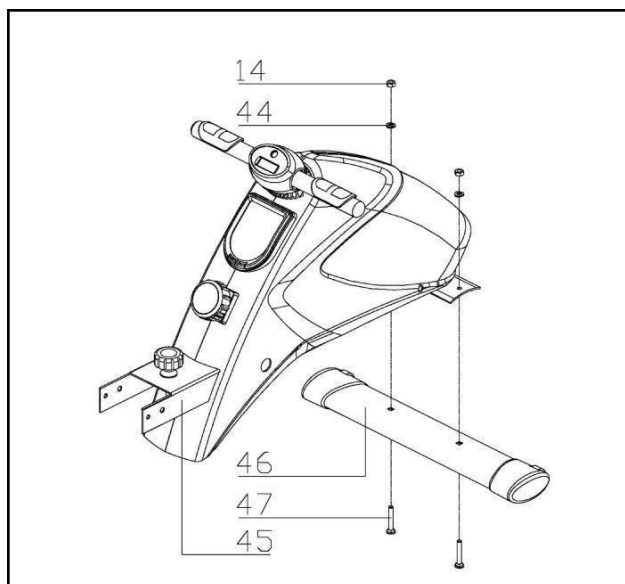
PASUL 2

Atasati la suportul pentru scaun (pt.4) si scaunul ca in imaginea alaturata (pt.3), si il fixati cu ajutorul a 4 saibe ($\phi 8$) (pt.22) si suruburi (M8*15) (pt.23).



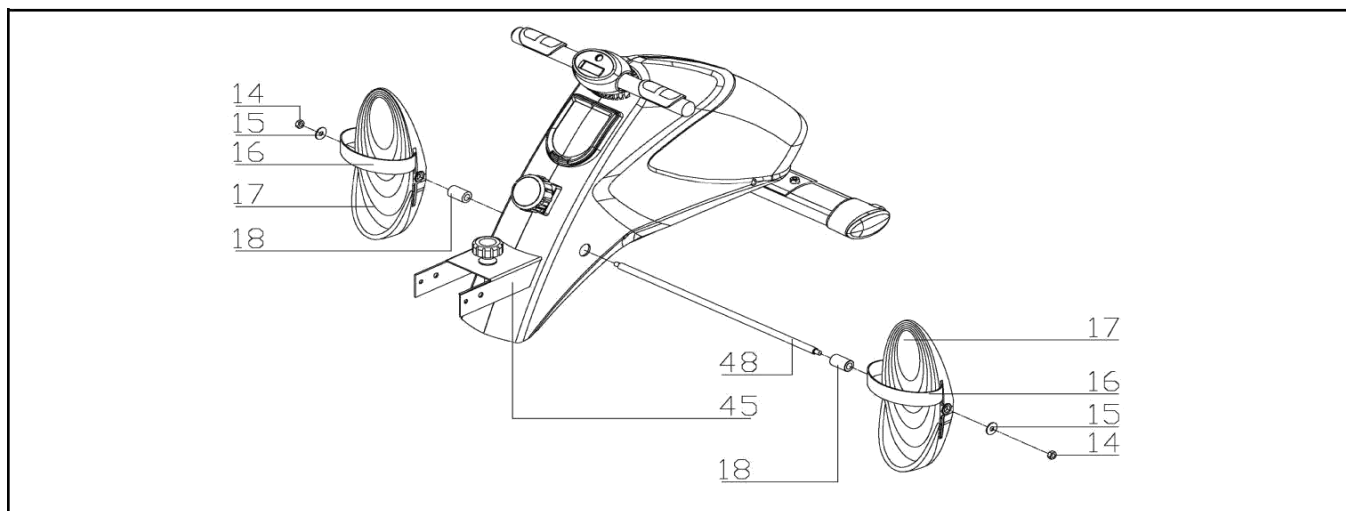
PASUL 3

Conectati cablul superior (pt.34) la computer (pt.12) apoi atasati computerul la cadrul principal (pt.45).



PASUL 4

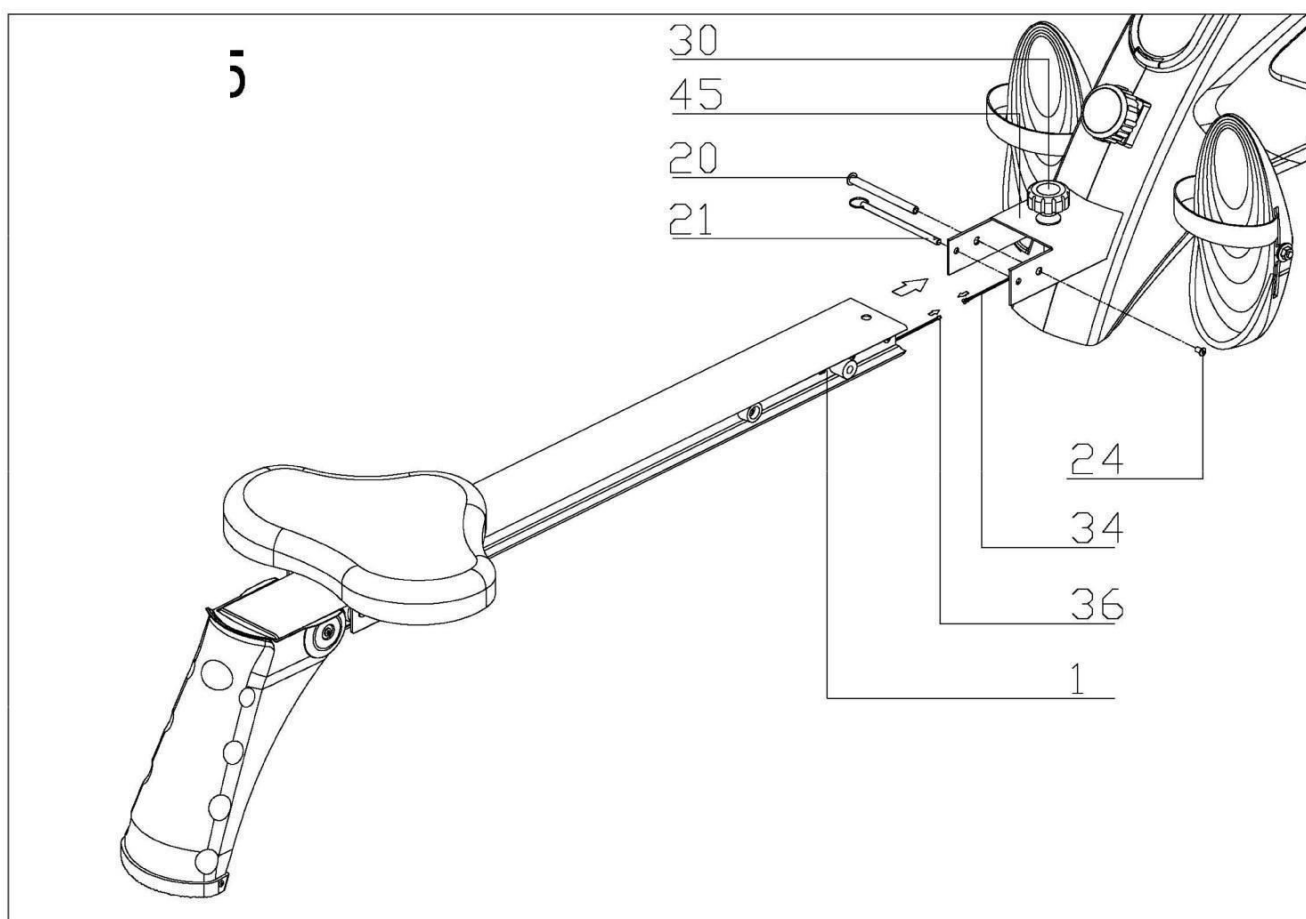
Atasati piciorul din fata (pt.46) la partea de jos a cadrului principal (pt.45) cu ajutorul celor 2 suruburi (M8*50) (pt.47), a saibei curbate ($\phi 8$) (pt.44) si a piulitei S (M8) (pt.14).



PASUL 5

Introduceti axul pedalier (pt.48) la cadrul principal (pt.45), peste el trageți tubul de plastic (pt.18), si apoi atasati pedala (pt.17) si saiba mare($\phi 8$) (pt.15) in ordinea prezentata si in poza de mai sus. Apoi se fixeaza cu o piulita

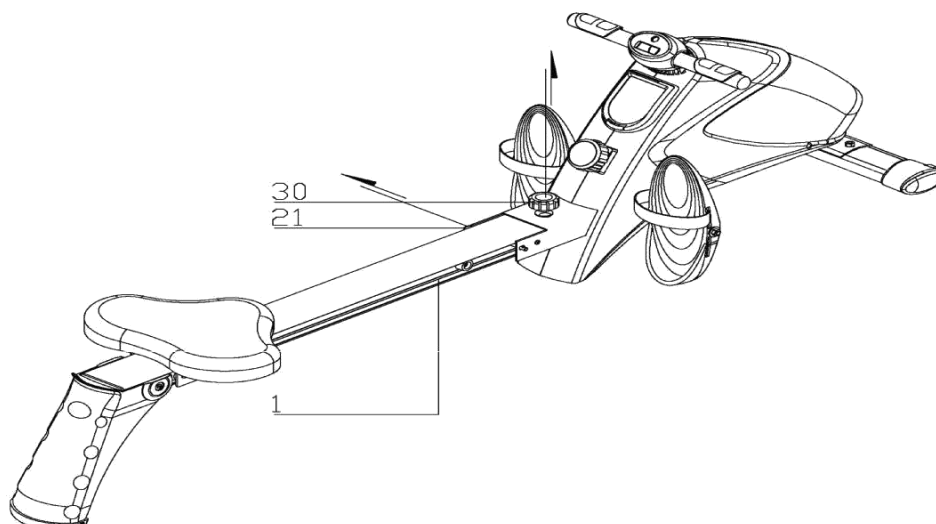
(M8) (pt.14)



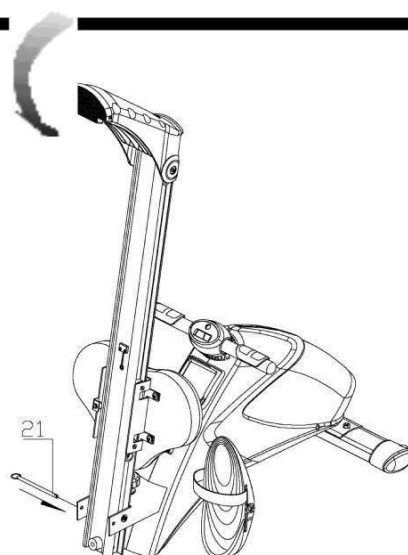
PASUL 6

Atasati cadrul aparatului (pt.48) la cadrul principal (pt.45), conectati firul superior (pt.34) la firul inferior(pt.36). Fixati bine cu un surub (pt.20) si un surub (pt.24) ,apoi introduceti cuiul (pt.21), si la final fixati cu butonul de fixare. (pt.30).

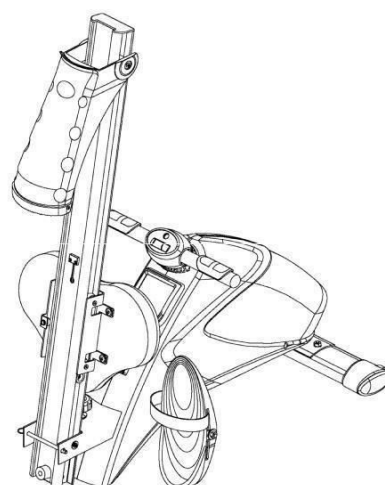
IMPACHETAREA PENTRU DEPOZITARE



1



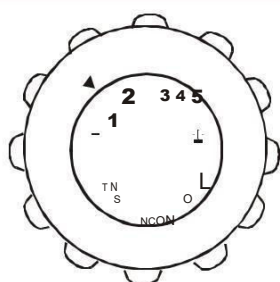
2



3

Indepartati butonul de ajustare (pt.30) de pe cadrul principal (pt.45) si scoateti cuiul (pt.21), apoi trageți de cadrul aparatului (pt.1) inapoi din gaura principala, si mentineti aparatul asa pliat, fixandu-l in acea pozitie. (verificati cablurile, sa nu se prinda in momentul plierii.)

AJUSTAREA TENSIUNII



Ajustarea tensiunii pentru a varia nivelul de dificultate a exercitiilor.

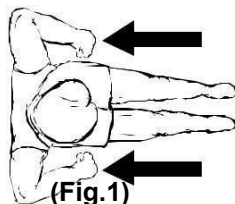
Rotiti butonul de ajustare a tensiunii (pt.31) in sensul acelor de ceasornic, pentru a mari rezistenta, si rotiti in sens invers acelor de ceasornic, pentru a slabi rezistenta.

GHID EXERCITII

Vaslitul este un exercitiu extrem de eficient. Intareste muschiul inimii, imbunatateste circultia sangelu, si antreneaza grupele principale de muschi ale corpului; spate, talie, brate, umeri, coapse si picioare.

Miscarea de baza

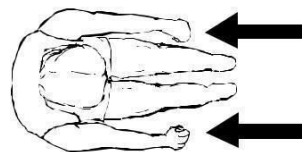
- 1) Asezati-va pe sa, fixati talpile pe pedale, cu ajutorul cureluserlor de fixare Velcro. Apoi prindeti cu mainile bara de vaslit.
- 2) Incepeti cu pozitia de start, aplecat in fata, cu bratele drepte si cu genunchii indoiti.
- 3) Impingeti-va in spate, indreptand spatele, si picioarele in acelasi timp.
- 4) Continuati aceste miscari pana cand ajungeti sa va lasati putin pe spate, in aceasta etapa, trebuie sa va aduceti bratele putin inafara, apoi intoarceti-va la miscarea din etapa 2.



(Fig.1)



(Fig.2)



(Fig.3)

Durata antrenamentului

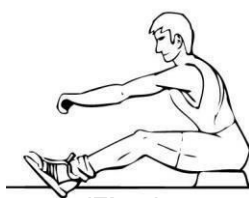
Vaslitul este o metoda foarte buna de exercitii. La inceput antrenativa timp de 5 min, si pe pe parcurs puteti mari durata antrenamentului. In final veti putea ajunge sa va antrenati 15-20 min. Nu incercati sa ajungeti la acest timp, intr-un timp foarte scurt.

Incercati sa va antrenati alternand zilele- de aprox 3 ori p saptamana. Acest timp de pauza da ocazia corpului sa-si revina intre doua antrenamente.

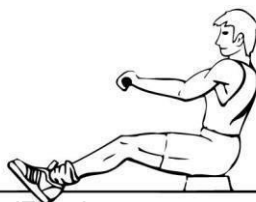
STILURI ALTERNATIVE DE VASLIT

Vaslit doar cu bratele

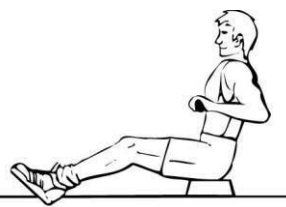
Acest exercitiu va tonifica muschii bratelor umerilor spatelui si muschii abdominali. Urmati pasii din imaginile de mai jos.



(Fig.4)



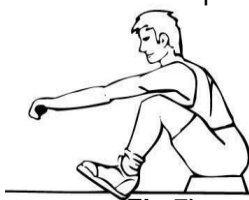
(Fig.5)



(Fig.6)

Vaslit doar cu picioarele

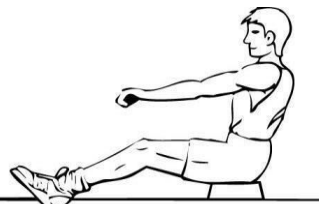
Acest exercitiu va ajuta sa va tonifiati muschii picioarelor si spatelui. Cu spatele si bratele drepte, indoiti genunchii pana cand reusiti sa prindeti cu mainile de barile de vaslit, Fig 7. Impingeti-va cu picioarele, pentru a duce corpul in spate, mentinand bratele si spatele drept.



(Fig.7)



(Fig.8)



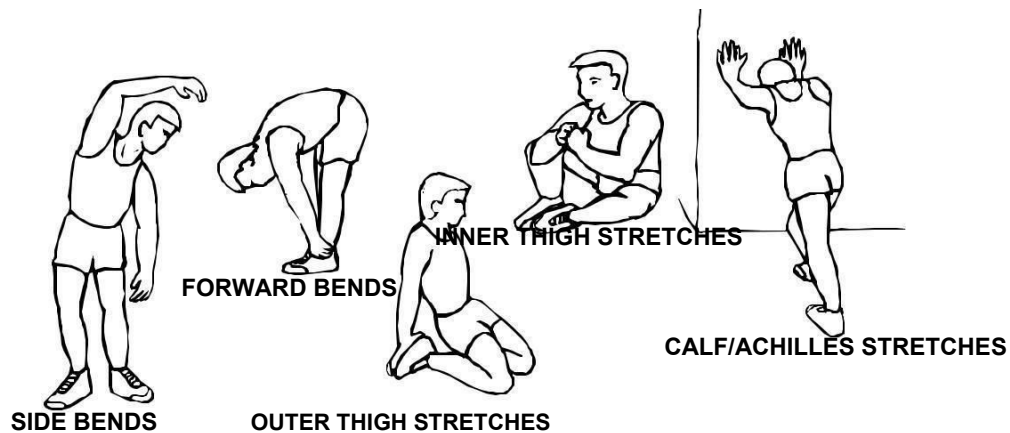
(Fig.9)

INSTRUCTIUNI DE EXERCITII

Utilizarea aparatului de vaslit va aduce multe beneficii. Va veti putea imbunatati starea fizica, tonusul muscular, si in combinatie cu o dieta corespunzatoare veti putea pierde din greutate.

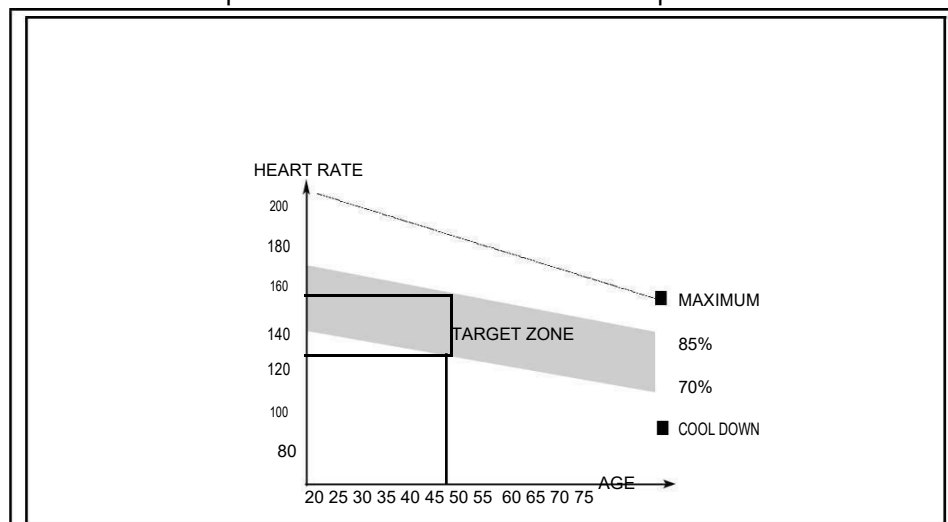
1. Cateva exercitii de incalzire

Aceasta etapa va ajuta sa va incalzitii putin muschii inainte sa folositi aparatul de vaslit. Aceasta etapa este foarte importanta , si reduce riscul de aparitie a crampelor si durerilor musculare, ce pot aparea dupa ace faceti efort. Fiecare tip de exercitiu prezentat mai jos, trebuie mentinut timp de cel putin 30 sec. Nu va fortati, daca doare, opriti-va din antrenament.



2. Etapa antrenamentului

Este etapa in care depuneti efort. Dupa o utilizare periodica, muschii picioarelor vor deveni mult mai flexibili. Mi jos aveti un tabel care indica ce puls ar trebui sa aveti intr-o anumita perioada de antrenament.



Aceasta etapa ar trebui sa dureze minim 12 min la un antrenament de 15-20 min.

3. Etapa de relaxare si revenire la pulsul normal.

Aceasta este o repetare a exercitiilor de incalzire timp de aprox 5 min . Pe masura ce conditia dvs fizica se imbunatateste, va trebui sa va antrenati tot mai mult.

TONIFIEREA MUSCHILOR

Pentru tonifierea muschilor va trebui ca in timpul incalzitii si relaxarii sa va antrenati normal, dar la finalul antrenamentului propriu-zis, va trebui sa mariti rezistenta , pentru a va face picioarele sa lucreze mai greu. Va trebui sa reduceti viteza pentru a va mentine pulsul in zona targhet.

PIERDERE DE GREUTATE

Pierderea in greutate va fi proportionala cu efortul depus. Cu cat mai mult va antrenati cu atat pierdeti mai multe calorii.

PROBLEME CE POT APAREA

Computerul nu functioneaza corect. Daca computerul nu functioneaza corect, va rugam sa verificati conexiunea firelor intre ele, si intre cel superior si calculator. Daca ele sunt conectate corect si computerul nici asa nu functioneaza va rugam sa inlocuiti bateriile, si sa aveti grija sa le introduceti corect.

INTRETINERE

1. Inainte de utilizare , aparatul de vaslit trebuie verificat ca toate piulitele si suruburile sa fie correct stranse.
2. Va rugam aruncati bateriile uzate doar in locuri special amenjate, nu le aruncati in cosul de gunoi.
3. Daca veti dori sa aruncati aparatul , va rugam sa scoateti abterile sis a le aruncati numai in locuri special amenajate, sau in centre de colectare.

Nu lasati bateriile la indemana copiilor!

UTILIZAREA COMPUTERULUI

BUTOANE FUNCTIONALE

MODE	APASATI PENTRU A SELECTA FUNCTIA: COUNT, TIME, SI CALORIES PENTRU A LE PRESETA.
RESET	APASATI RESET PENTRU A RESETA O ANUMITA FUNCTIE : COUNT, TIME, SI CALORIES.
SET	APASATI PENTRU A SETA : COUNT, TIME ,SI CALORIES.



FUNCTII

SCAN	SCANEAZA AUTOMAT FIECARE FUNCTIE PE RAND.
COUNT	<u>COUNT UP</u> – ECRANUL VA AFISA NUMARUL DE VASLIRI FACUTE DE LA 0 - 9999. <u>COUNT DOWN</u> - ECRANUL VA AFISA NUMARUL DE VASLIRI FACUTE DE LA NUMARUL SETAT LA 0.
TIME	<u>COUNT UP</u> - ECRANUL VA AFISA TIMPUL SCURS DE LA 0:00 LA 99:59. <u>COUNT DOWN</u> - ECRANUL VA AFISA TIMPUL SCURS DE LA VALOAREA SETATA LA 0:00 .
TOTAL COUNT	<u>COUNT UP</u> - ECRANUL VA AFISA NUMARUL DE VASLIRI FACUTE IN TOTAL. <u>COUNT DOWN</u> - ECRANUL VA AFISA NUMARUL DE VASLIRI FACUTE IN TOTAL DE LA NUMARUL SETAT LA 0.
CALORIES	<u>COUNT UP</u> – ECRANUL VA AFISA NUMARUL DE CALORII CONSUMATE DE LA 0 LA 999 CAL. <u>COUNT DOWN</u> - VA AFISA NUMARUL DE CALORII CONSUMATE DE LA VALOAREA SETATA PANA LA 0. (ACESTE DATE TREBUIES LUATE IN CONSIDERARE DOAR PENTRU A COMPARA 2 ANTRENAMENTE. , NU POT FI FOLOSITE PENTRU A URMA UN TRATAMENT., SAU IN SCOP MEDICAL).

NOTA

1. DACA COMPUTERUL NU PRIMESTE SEMNAL TIMP DE 5 MIN, ECRANUL SE VA OPRI AUTOMAT PENTRU A CONSERVA PUTEREA BATERIEI.
2. APASATI "MODE" PENTRU A INCEPE ANTRENAMENTUL.
3. APASATI SI MENTINETI APASAT BUTONUL MODE TIMP DE 4 SEC, TOATE VALORILE VOR FI RESETATE LA 0.
4. COMPUTERUL FUNCTIONEAZA CU BATERIE DE 1.5V AAA.

FUNCTIE

PULSE Ecranul va afisa pulsul utilizatorului, daca acesta pune mainile pe manerele aparatului.. Palmele trebuie mentinute intre 30 sec si 1 min pe manere, pentru ca pulsul sa fie corect citit. Trebuie sa tineti ambele maini pe senzori.



SAXO SPORT SRL

Certificat de garanție

Data:

Numarul:

Cumparator:		Vanzator:	SAXO SPORT SRL
Adresa:		Adresa:	ул. Сакар Планина 1
CIF/CUI/VAT:		Telefon:	0346630002

Nr.	COD	Denumirea produselor si serviciilor	Cantitate	Garantie(luni)
1			1	24
2				

Produsele au fost receptionate de:

Emis de: Склад рuce

Semnatura:

/ semnatura si stampila /

Fisa service / reparatii:

Data receptie / Data finalizare reparatie	Descrierea reparatiei efectuate	Tehnician – Nume si semnatura	Semnatura client

Stimate client, îți mulțumim că ai ales să achiziționezi produsele noastre. Certificatul este emis în conformitate cu normele prevăzute de Legea 449/2003 modificată și OG 21/1992 republicată.

Termenii și Condițiile Garanției:

1. Certificatul de garanție și contractul de vânzare au fost întocmite conform legii și nu pot suporta modificări. Garanția se acordă pentru defectele apărute în perioada de garanție în timpul folosirii corespunzătoare și în condiții normale a produsului.
2. Copia certificatului va fi păstrată la service și va fi completată pentru fiecare reparație cu semnătura clientului.
3. Reparația produselor se va efectua în service-ul companiei sau în orice alt centru autorizat.
Livrarea produsului în service se află în responsabilitatea clientului. Dacă acesta solicită reparație la domiciliu, acest serviciu poate fi oferit contra cost.
4. Garanția este valabilă doar în cazul în care produsele sunt aduse/livate în service în ambalajul original, împreună cu toate accesoriile ce au însoțit produsul. În cazul unor reparații minore, compania se obligă să efectueze reparația într-un termen de maxim 30 zile lucrătoare de la data recepției în service. Dacă acest lucru nu este posibil, vânzătorul va înlocui produsul cu unul nou din același model sau dintr-un model similar. Dacă produsul nu poate fi reparat sau înlocuit, clientul poate opta pentru returnarea contravalorii produsului de la data achiziției.
5. Reclamațiile privind lipsa unor componente sau piese vor fi luate în considerare doar dacă sunt efectuate la asamblarea produsului de către un tehnician al vânzătorului sau dacă sunt semnalate imediat după recepția produsului.
6. Vânzătorul este responsabil de lipsa de conformitate a unui produs la data vânzării, indiferent de garanție, conform legii.
7. Durata medie de viață a produselor este de 5 ani.

Garanția produsului nu se acordă și nu acoperă reparațiile pentru următoarele situații:

- Defecte apărute în urma nerespectării instrucțiunilor de exploatare și depozitare conform documentației produsului;
- Defecte și lovituri apărute în urma transportului sau unor lovituri mecanice asupra echipamentelor, componentelor sau afișajului;
- Tentativa de reparație a defectelor apărute de către persoane sau centre service neautorizate;
- Tentativa de falsificare, modificare sau deteriorarea completă a certificatului de garanție, etichetei ce conține seria de fabricație a echipamentului sau prezentarea unui certificat de garanție în alb sau completat necorespunzător;
- Defecte apărute în urma unor dezastre, calamități sau accidente naturale (ploaie, inundații, incendii, cutremure, etc.), în urma infiltrațiilor de lichide, insecte ce intră în echipamente sau umezelii excesive din mediul de folosire sau depozitare și altele;
- Folosirea împreună cu alte echipamente defecte, cu module sau componente defecte sau incompatibile;
- Este recomandat montajul profesional al echipamentelor, efectuat contra cost de către tehnicienii companiei. Defectele apărute în cazul sau datorită unei montări necorespunzătoare efectuate de către client sau de către persoane neautorizate nu sunt acoperite de garanție;
- Echipamentul nu este supus unei verificări anuale. Acest serviciu este disponibil contra cost.
- Dacă echipamentele sunt destinate **pentru uz casnic**, folosirea lor pentru uz profesional este interzisă și nu este acoperită de garanție;
- Nu sunt eligibile pentru reparație sau înlocuire în garanție următoarele: apariția unor conexiuni slăbite, zgomote sau scârțâituri datorate unui uz normal, zgârieturi sau deformități estetice, rupturi sau detașarea unor părți datorită unor lovituri mecanice, elemente de plastic și cauciuc, curele, lanțuri, rulmenți, șuruburi și nituri, orice alt element cu o durată de viață limitată, baterii și cabluri de conectare la rețeaua electrică.

Pentru o funcționare normală a produsului va rugăm să respectați instrucțiunile din manualul de utilizare al produsului primit împreună cu produsul, disponibil pe yakosport.ro/garantii-reclamatii.html sau aici

.....

Prin prezenta confirm că am primit produsul în perfectă stare de funcționare împreună cu manualul de utilizare în limba română și am luat la cunoștință că prezentul certificat de garanție este valabil numai însoțit de factura de achiziție și de bon fiscal sau chitanță. Dacă produsul nu este însoțit de prezentul certificat sau garanția este expirată sau anulată de către service datorită utilizării în condiții anormale (conform certificatului), reparația se va efectua, cu acordul meu, contra cost.

Semnătură Client



Oficiu:

Telefon:

E-mail:

Web:

Str, Tetz Iztok nr. 20, Ruse, Bulgaria

034 6630 002

office@yakosport.ro

www.yakosport.ro

www.insportline.bg